

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Уярского района

МБОУ "Сушиновская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР



Е.К.Шишмарева

Протокол 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

Приказ О-26 от «31» августа 2023 г.

Л.В.Коливашко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Дорога в 5 класс»

для обучающихся 5 классов

с.Сушиновка2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Адаптация пятиклассников» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования, а также планируемых результатов основного общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» ориентирована на учащихся 5-ых классов. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 35 учебных часов в год. Данное количество часов, содержание предмета полностью соответствуют варианту авторских программ по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005).

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В результате изучения данного курса обучающиеся 5 класса получают возможность формирования

Личностных результатов:

Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

Метапредметных результатов :

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога.

Проговаривать последовательность действий.

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Учиться совместно с психологом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью психолога.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Коммуникативные УУД:

Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Читать и пересказывать текст.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Основные результаты

Низкий уровень тревожности

Высокая и нормальная самооценка

Позитивное отношение к себе и своей личности

Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами

Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению

Средний и высокий уровень познавательных процессов.

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

Умение осознавать требования учителя и соответствовать им

Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами

Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы

Умение общения и достойного поведения с одноклассниками

Навыки коллективной деятельности.

Оборудование: ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала.

Технические средства обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;
- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);
- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, ксерокс, сканер.

Цели и содержание программы:

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее

вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы **задачи**:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Предполагаемый результат: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Методы и техники, используемые в программе:

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Принципы работы тренинговой группы:

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

Программа тренинга рассчитана на 8 занятий по 1 академическому часу. Занятия проводятся 1 раз в неделю, работа по программе занимает первую четверть 2023-2024 учебного года..

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Решаемая проблема	Планируемые результаты	
				метапредметные результаты	личностные результаты
1	Здравствуй, пятый класс!	1	<ul style="list-style-type: none"> - дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе. 	<ul style="list-style-type: none"> -проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - устанавливать целевые приоритеты; - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,
2	Находим друзей	1	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; - повысить самооценку детей. 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с метафорами, - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,
3	Узнай свою	1	<ul style="list-style-type: none"> - помочь учащимся ознакомиться со 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного

	школу		<p>школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.</p>	<p>конкретных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - основам коммуникативной рефлексии; - устанавливать целевые приоритеты; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; 	<p>отношения к учению,</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
4	Что поможет мне учиться?	1	<ul style="list-style-type: none"> - помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать формированию учебных навыков; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - устанавливать причинно-следственные связи; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - планировать пути достижения целей; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,

				- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.	
5	Легко ли быть учеником?	1	- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности	- устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; К: - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
6	Чего я боюсь?	1	— научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; — снизить школьную тревожность.	- устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; -организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; -осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; - основам коммуникативной рефлексии; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; - осуществлять констатирующий и	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

				предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;	
7-8	Трудно ли быть настоящим учителем?	2	<ul style="list-style-type: none"> - расширение и обогащение навыков общения с учителями; - формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки; - коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые сообщества; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Список литературы

- 1 Сухаревская Е.Ю. «Мир профессий», Ростов на Дону, издательство ИПК и ПРО, 2008 г
- 2 Асмолов А.Г. Ягодин, Г.А. Образование как расширение возможностей развития личности [Текст] / А.Г. Асмолов, Г.А. Ягодин // Вопросы психологии. – 1992 - №1. С.6-13.
- 3 Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М., 1968
- 4 Дмитриев Ю. Соседи по планете [Текст] / Ю. Дмитриев. - СП «Юнисам»,1985.
- 5 Журкова А.Я. Чистякова С.Н. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах [Текст]: учеб, пособие / А.Я. Журкова, С.Н. Чистякова. - Кемерово, 1996
- 6 Загребина Г.В. Давай устроим праздник [Текст] / Г.В. Загребина. - Ярославль, 2003
- 7 Игумнова Е. Банкир, фермер иль портной... кто же я буду такой??? [Текст]: учеб. пособие для преподавателей / Е. Игумнова. - Новосибирск, 1994
- 8 Кугач А.Н., Турыгина, С.В. Школьные праздники, конкурсы, шоу-программы [Текст]: учеб, пособие / А.Н. Кугач, С.В. Турыгина. - Ярославль, 2004
- 9 Левитан, Е.П. Малышам о звёздах и планетах [Текст] / Е.П. Левитан. - М.; «Педагогика-Пресс», 1981
- 10 Образцова, Т.Н. Ролевые игры для детей [Текст] / Т.Н. Образцова. - М.: ООО “Этрол”, ООО “ИКТЦ “ЛАДА”, 2005
- 11 Психология развивающейся личности [Текст] / сост. А.В. Петровский. – М., 1987
- 12 Разумихина Г. Будь, пожалуйста, счастлив! [Текст] / Г. Разумихина. – М., 1990
- 13 Федин С. Игры в пути [Текст]: учеб, пособие / С. Федин. - М.; 2000